I'm human

Cuales son los 5 lenguajes del amor pdf

Cuales son los 5 lenguajes del amor pdf gratis.

The post-wedding blues: what happens to love after the wedding? Chapter One explores this question. Love begins or should begin at home. For me, that means my parents Sam and Grace, who have loved me for over fifty years. Without them, I'd still be searching for love instead of writing about it. My home also includes Karolyn, whom I've been married to for over thirty years. If all women loved like her, few men would look beyond the fence. Shelley and Derek are now out of the nest exploring new worlds, but I feel secure in their love's warmth. I'm blessed and grateful. I owe thanks to many professionals who have influenced my concept of love. They include psychiatrists Ross Campbell, Judson Swihart, and Scott Peck. For editorial help, I'm indebted to Debbie Barr and Cathy Peterson. Tricia Kube and Don Schmidt's technical expertise made it possible for me to meet the publication deadline on time. Lastly, and most importantly, I want to express my gratitude to hundreds of couples who have shared their intimate lives with me over the last twenty years. This book is a tribute to their integrity. A businessman asked me what I did during a flight between Buffalo and Dallas: I counsel married couples and lead seminars on marital enrichment. He then asked: What happens to love after the wedding? He had been married three times, each marriage was wonderful before tying the knot but somehow fell apart afterward. Love seemed to evaporate. Lo siento, pero no entiendo esto. ¿Cuánto tiempo estuvo casado? Le pregunté. La primera vez más o menos diez años. La segunda vez estuvimos casados tres años y la última casi seis. ¿Su amor se esfumó inmediatamente después de la boda, o fue una pérdida gradual? Inquirí. Bueno, la segunda vez todo fue mal desde el principio. No sé qué pasó. En realidad pensaba que nos amábamos pero la luna de miel fue un desastre y nunca nos recuperamos. Nos conocimos solamente seis meses. Fue un romance rápido. ¡Fue verdaderamente emocionante! Pero después del matrimonio fue una batalla desde el principio. En mi primer matrimonio tuvimos tres o cuatro años antes de que naciera el niño. Después que el niño nació ella le dio toda su atención y yo ya no le importaba. Era como si su única meta en la vida hubiera sido tener un hijo; después de eso ya no me necesitaba más. ¿Le dijo eso a ella? Pregunté. Oh, sí. Me dijo que estaba loco. Me dijo que no entendía lo que significaba ser enfermera veinte y cuatro horas diarias. Me dijo que debería ser más comprensivo y ayudarla más. Procuré hacerlo pero parece que no causó ninguna diferencia en nuestra relación. Después de eso nos fuimos apartando cada vez más. Luego de un tiempo ya no había nada de amor solamente muerte. Los dos convinimos en que el matrimonio se había terminado .... ¿Mi último matrimonio? En realidad pensé que ese hubiera sido diferente. Había estado divorciado por tres años. Tuvimos un noviazgo de dos años. Realmente creí que sabíamos lo que estábamos haciendo y pensé que tal vez por primera vez conocía lo que significaba amar a alguien. Creí sinceramente que ella me amaba. Después de la boda no creo que cambié. Continué demostrándole mi amor como antes del matrimonio. Le decía cuán hermosa era cuánto la amaba que estaba orgulloso de ser su esposo etc. Pero pocos meses después del matrimonio comenzó a quejarse. A! comienzo por pequeñas cosas como el no sacar la basura o no colgar mi ropa. Luego atacando mi carácter y diciéndome que no podía confiar en mí acusándome de no serle fiel. Se volvió una persona totalmente negativa. Antes del matrimonio no era así. Era una de las personas más positivas que había conocido jamás. Eso era lo que más me atraía de ella. Nunca se quejaba de nada: todo lo que yo hacía era maravilloso pero una vez que nos casamos nada me salía bien. Honestamente no sé qué pasó. Con el tiempo perdí mi amor por ella y comencé a sentirme ofendido. Obviamente ella no me amaba. Reconocimos... ¿Cuál es el secreto para mantener el amor después del matrimonio? Hace un año, mi pareja y yo nos separamos, y desde entonces he estado buscando respuestas a varias preguntas. ¿Qué pasa con el amor después de casarse? ¿Es mi experiencia normal? ¿Por qué tantos divorcios en nuestro país? Después de una experiencia tan repetida, como la mía, uno puede no poder creer que le suceda a otra persona. Algunas personas preguntan a amigos o consejeros, mientras que otras se lo piensan solo. Las respuestas pueden ser dadas en lenguaje científico, o expresarse de manera humorística y folclórica. La mayoría de las bromas tienen algo de verdad, pero no solucionan el problema. El deseo de amor romántico está muy profundamente arraigado en nuestra estructura psicológica. Las revistas populares tratan este tema en casi cada número, hay libros y charlas de radio y televisión sobre cómo mantener vivo el amor en el matrimonio. Sin embargo, ¿por qué tan pocas parejas parecen haber encontrado el secreto para hacerlo? Hay muchos idiomas y dialectos en la comunicación del amor, pero todos ellos pueden ser divididos en cinco lenguajes principales que las personas hablan para expresar el amor. Cada uno de estos lenguajes tiene sus propias palabras y formas de comunicarse, y no importa cuánto esfuerzo se ponga en hablar un idioma diferente, si la otra persona no entiende ese lenguaje, puede ser difícil comunicarse efectivamente. Al igual que con los idiomas, si solo hablamos nuestro propio idioma principal y nos encontramos con alguien que habla su propio idioma principal pero es diferente del nuestro, nuestra comunicación será limitada. Podemos ayudarnos con señales, gruñidos o dibujos, pero no será tan fácil como hablar en un idioma común. La clave para comunicarse de manera efectiva entre diferentes culturas y lenguajes amorosos es aprender a hablar el lenguaje principal del otro. En el área del amor, esto significa entender los lenguajes emocionales y de confirmación que cada persona utiliza para expresar su amor. Si no se entiende este lenguaje principal, puede ser difícil encontrar la forma correcta de comunicarse. Después de veinte años de consejería matrimonial, una conclusión es que hay cinco lenguajes amorosos básicos y muchos «dialectos» dentro de ellos. Esto significa que, aunque cada persona tiene su propio estilo único de expresar el amor, todos podemos aprender a hablar en el lenguaje principal del otro para comunicarnos de manera más efectiva. El lenguaje del amor puede variar ampliamente entre las personas, aunque hay cinco tipos básicos que se pueden expresar. Lo importante es comprender y hablar el lenguaje amoroso de tu pareja. Los niños desarrollan patrones emocionales únicos desde la infancia, lo que influye en su forma de expresar el amor. Algunos crecen sintiéndose amados y seguros, mientras que otros se sienten inseguros o no valorados. Estos patrones tienden a determinar su lenguaje principal del amor, aunque pueden aprender un segundo lenguaje más tarde. La falta de desarrollo del amor en el pasado puede afectar la comunicación de amor en el futuro. En general, los hombres y mujeres tienen lenguajes amorosos principales diferentes y a veces se confunden cuando no entienden cada otro. El objetivo es encontrar una solución a este problema fundamental, lo cual es el foco de este libro. El amor es clave para un matrimonio duradero. Después de la boda, el amor puede necesitar un esfuerzo más por mantenerse vivo. Para comunicarlo correctamente a su cónyuge, es importante hablar su lenguaje principal. El amor es fundamental en el idioma español y está presente en muchos sistemas filosóficos y teológicos. Los psicólogos consideran que la necesidad de sentirse amado es una de las necesidades primarias del ser humano. El amor es una palabra confusa y multifacética que puede ser llamada pecado, co-dependencia, irresponsabilidad paternal o simplemente amor. Un hombre llama a su relación adúltera "amor", mientras que un sicólogo la llama co-dependencia. Los padres conceden todos los deseos del niño y lo llaman "amor", pero un terapeuta familiar lo llama irresponsabilidad paternal. Según los sicólogos infantiles, cada niño tiene necesidades emocionales básicas que deben ser llenadas para que se desarrollen de manera saludable. La necesidad de amor y afecto es fundamental, y si no se siente querido, el niño puede sufrir retrasos en su desarrollo emocional y social. La metáfora del "tanque emocional" nos recuerda que el amor es esencial para el crecimiento saludable de los niños. Cuando se sienten verdaderamente amados, crecen normalmente, pero cuando el tanque de amor está vacío, pueden comportarse mal. Después de que mi padre me abandonó cuando tenía seis años, pensé que era porque no me amaba. Sin embargo, cuando mi madre se casó de nuevo a los diez años que tenía yo, sentí que ella ya tenía alguien que la amaba, pero aún así no tenía nadie que me amara. Mi necesidad de ser amada era muy grande. Fue entonces cuando conocí a un chico en la escuela y él era mayor que mí pero me gustaba mucho. Me sentí atraída por él y pensé que finalmente había encontrado a alguien que me amara. Sin embargo, el amor de Ashley era diferente. Su madre y su padrastro habían ayudado con sus necesidades físicas, pero no habían entendido la lucha emocional que ella estaba viviendo. Específicamente, no sabían hablar el mismo idioma que Ashley cuando se trataba del amor. La necesidad de amor no es solo un tema infantil, sino que sigue existiendo en la edad adulta y en el matrimonio. La experiencia de enamorarse puede llenar esa necesidad temporalmente, pero es una "solución momentánea" y tiene un lapso limitado. Cuando descubrimos que hemos pasado más allá del apogeo del enamoramiento, la necesidad de amor resurge porque es parte de nuestra naturaleza. Necesitamos sentirnos amados antes de enamorarnos y lo necesitaremos mientras vivimos. El deseo de ser amado por un cónyuge está en el centro de los deseos maritales. Un hombre dijo que sin una esposa que te ame, nada más importa, incluyendo la casa, los automóviles y la playa. Esto es evidente cuando alguien dice que lo único que realmente importa es que su esposa lo ame. Las cosas materiales no reemplazan el amor humano. Biblical references to a husband and wife as "one flesh" didn't mean they lost their individual identities; it meant they entered each other's lives, encouraging both spouses to love one another. Writers from Plato to Peck have emphasized the importance of love in marriage. However, if love is crucial, it can also be elusive. I've heard many couples share their secret pain. Some came to see me because their internal suffering had become unbearable. Others arrived because they realized their patterns of behavior or their partner's negative behavior was destroying their marriage. Some simply wanted to tell me they no longer wanted to stay married. Their dreams of "living happily ever after" crashed against the harsh reality of life. Over and over, I've heard the words: "Our love has ended; our relationship is dead. We felt close but now we don't. We no longer enjoy each other's company. We don't fill each other's needs." Their stories testify that adults, like children, have their own "love tanks." Could it be that in the depths of these hurt couples lies an invisible love tank with its gauge showing emptiness? Could it be that bad behavior, distance, harsh words, and criticism were the result of a drained tank? If we could find a way to fill it, could marriage be reborn? With a full tank, could couples create an emotional climate where differences can be addressed and conflicts resolved? Could the tank be the key to making marriage work? These questions led me on a long journey. Along the way, I discovered simple yet powerful principles contained in this book. The journey has taken me not only through twenty years of marital counseling but also into the hearts and minds of hundreds of couples across all United States states. From Seattle to Miami, couples have invited me into the innermost chambers of their marriages and we've conversed with complete honesty. The examples in this book are drawn from real life. Only names and places have been changed to protect the privacy of those individuals who have spoken so freely. I'm convinced that keeping the love tank full is just as important. Marriage is like keeping the right oil level in a car. Running a marriage with an empty "love tank" can be much more serious than driving a car without oil. What you're reading has the potential to save thousands of marriages and even improve the emotional climate of a good one. Regardless of your current marriage quality, it can always be better. **WARNING:** Understanding the five languages of love and learning your spouse's primary love language can have a radical impact on their behavior. People behave differently when their "love tanks" are full. Before we examine the five languages of love, however, let's address an important but confusing phenomenon: the euphoric experience of "falling in love." I knew he'd propose and I'd say yes. You know my relationships over the years and the conflicts I've faced. Each one ended in failure. But David is different, Doctor Chapman. Janice was beaming with joy, saying she knows it's crazy, but she's never felt this happy before. What had happened to her? She'd fallen in love. In her mind, David is the most amazing man she's ever met. He's perfect in every way. It'll be a match made in heaven. The fact that he's been married twice before and has three kids is trivial to Janice. She's convinced they'll be happy forever. Most of us enter marriage through that experience of being in love. We meet someone whose physical characteristics and personality traits produce enough sparks to activate our "love alarm." It sounds the alarm, and we start working on getting to know them. The first step might be sharing a burger or steak, depending on our budget, but our real interest isn't the food. We're searching for love. Could this warm and thrilling feeling inside me be what I've been looking for? Sometimes we lose that thrill on the first date. We discover she has habits we don't like, and the thrill turns into disgust; no more burgers with her. Other times, the thrills are stronger after the burger than before. We make arrangements to spend a few more moments together, and soon the intensity level has increased to the point where we're saying, "I think I'm falling in love." With time, we're convinced that's "the real thing," and we declare it to each other, hoping the feeling is mutual. If not, things cool down a bit, or we redouble our efforts to impress, and with time, we win over the person we love. When it's mutual, we talk about marriage right away, because everyone agrees that "being in love" is the foundation for a good marriage. Estamos tan enamorados que nuestros sueños antes del matrimonio son de dicha conyugal. En su apogeo, la experiencia de estar enamorado es eufórica. Estamos emocionalmente obsesionados el uno con el otro, pensando en él siempre que nos acostamos y al despertar. El besarnos nos hace soñar con el matrimonio y el éxtasis. La persona que está enamorada tiene la ilusión de que su amado o amada es perfecto, sin defectos visibles para nadie. A pesar de los defectos que otros ven, en nuestra mente él es perfecto. No nos importa lo que piensen nuestros amigos ni nuestra madre. Nuestros sueños antes del matrimonio son de pasar el tiempo juntos, jugar en la antesala del cielo, y recibir besos eternos si no tuviéramos que ir a la escuela o al trabajo. Sabemos que con el tiempo habrá diferencias, pero estamos seguros de que trataremos esas diferencias honestamente. Hemos llegado a creer que el amor verdadero es eterno y nada puede interponerse jamás entre nosotros. Desgraciadamente, pensar que la experiencia del enamoramiento es eterna no es más que ficción. La doctora Dorothy Tennov ha hecho varios estudios sobre el fenómeno del enamoramiento. Concluye que el promedio de duración de la obsesión romántica no es para siempre. Una relación puede durar dos años. Si es una aventura secreta, puede durar un poco más, pero con el tiempo todos bajamos de las nubes y nos ponemos nuestros pies en la tierra. Tenemos los ojos abiertos y vemos las imperfecciones de la otra persona, reconociendo que algunos de sus rasgos de personalidad son verdaderamente irritantes. Sus patrones de conducta pueden ser fastidiosos. Él puede resentirse y enojarse, tal vez incluso usar palabras duras y críticas.